

# FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX, BEATA WALCZAK ToMaTo

Dietetyk Monika Roszkowiak

**JADŁOSPIS**

**NIEDZIELA 4.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Wafle bez cukru</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Jogurt naturalny z płatkami zbożowymi (1,7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3189</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2998</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 388 g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 34g</b>		<b>Kcal : 3149</b> <b>BIAŁKO: 128g</b> <b>TŁUSZCZ:129g, w tym NKT 57g</b> <b>Węglowodany 385g w tym cukry 33g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 39g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szynka drobiowa (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200	Zupa mleczna z owsianką Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami (6) Ser biały plastry (7) Sałatka warzywna (roszponka pomidor, ogórek oliwa, koperek)	250 250 100 15 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Kurczak w potrawce G,D (1,7) Ryż G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150	herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Serek kanapkowy (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 15 30 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Ser żółty (7) Pasta z pieczonych warzyw Mix sałat i kielki ,pomidor ,	250 100 35 15 30 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3189</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 36g</b>		<b>KCAL: 2998</b> <b>BIAŁKO: 112g</b> <b>TŁUSZCZ:117g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 388 g w tym cukry 28g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 34g</b>		<b>KCAL: 3189</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:130g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 401 g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 36g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – sma

**PONIEDZIAŁEK 5.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka cesar z kurczakiem (7)</b> <b>Kefir</b> <b>Butelka wody</b>	<b>250</b> <b>300</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Słupki warzywne</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3371</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 482g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,9g błonnik 54g</b>		<b>KCAL: 2901</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 382g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 43g</b>		<b>Kcal : 3035</b> <b>BIAŁKO: 144g</b> <b>TŁUSZCZ: 102g, w tym NKT 38G</b> <b>Węglowodany 410g w tym cukry 18g</b> <b>Sól 4,3g błonnik 63g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem(1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w sosie ziołowym (1,7) D Ziemniaki Mix warzyw gotowanych	300 100 200 100	Zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9) Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych(1,3,7) S Ziemniaki Surówka z selera (7)	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 35 15 60 200	herbata Chleb pszenny (1) Masło(7) Szynka z kurczaka(6,9) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałatka ziemniaczana (3,7,9)	250 100 15 60 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3371</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 482g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,9g błonnik 54g</b>		<b>KCAL: 2901</b> <b>BIAŁKO: 125g</b> <b>TŁUSZCZ: 93g, w tym NKT 44g</b> <b>Węglowodany 382g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,8g błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 3371</b> <b>BIAŁKO: 138g</b> <b>TŁUSZCZ: 110g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 482g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 3,9g błonnik 54g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca i produkty pochod.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**WTOREK 6.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Chleb chrupki</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Sok pomidorowy</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 3252</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2962</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ 100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 41 g</b>		<b>Kcal : 3109</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ:123g, w tym NKT 56g</b> <b>Węglowodany 370g w tym cukry 13g</b> <b>Sól 5g Błonnik 51g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser biały homogenizowany (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Rolada z kurczaka Ser żółty (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa, kielki, natka pietruszki)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) warzywa gotowane	300 100 100 100	Zupa żurek z ziemniakami (1,3,7,9) G Schab duszony w sosie kluski śląskie(1) Kapust modra	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Serek kanapkowy Ogórek kiszony	250 100 15 60 60 120	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczony paszтет (1,7) Mix serów Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 60 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>Kcal : 3252</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 42g</b>		<b>KCAL: 2962</b> <b>BIAŁKO: 141g</b> <b>TŁUSZCZ 100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 24g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 41 g</b>		<b>Kcal : 3252</b> <b>BIAŁKO: 140g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 60g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 27g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 42g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**ŚRODA 7.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Sałatka z buraczkami i fetą(7)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>300</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Kefir (7)</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser białe plastry (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2724</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 71g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2642</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 68g</b> <b>Węglowodany 368g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 46g</b>		<b>Kcal : 2524</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 68G</b> <b>Węglowodany 306g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,4g Błonnik 52g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna nisko tłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z koperkiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym b/k (1,7) Ziemniaki	300 150 200	Zupa jarzynowa (1,7,9) Gołąbek w sosie pomidorowym (1,7) Ziemniaki	300 150 200
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta z warzyw (3,7) Ser białe plastry (7) Mix sałat i kielków	250 100 15 60 30 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta jajeczna (3,7) Ser żółty (7) Mix sałat i kielków	250 100 35 15 60 30 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2724</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 71g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 47g</b>		<b>KCAL: 2642</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 68g</b> <b>Węglowodany 368g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,2g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 2724</b> <b>BIAŁKO: 122g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 71g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,5g Błonnik 47g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. tubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**CZWARTEK 8.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Pomidorki polane oliwą z nasionami</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Jogurt naturalny</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3212</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 58g</b>		<b>KCAL: 3001</b> <b>BIAŁKO: 160g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 57g</b>		<b>KCAL: 3027</b> <b>BIAŁKO: 158g</b> <b>TŁUSZCZ:127g, w tym NKT 62g</b> <b>Węglowodany 337g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 3,6g Błonnik 60g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Szyńka drobiowa Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200	Płatki kukurydziane na mleku Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Salami Mix serów(7) Salatka warzywna ( mix sałat, roszponka, pomidor, ogórek, kukurydza, oliwa, zioła )	250 250 100 15 30 60 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350	Zupa brokułowa z makaronem(1,7,9) Ryż z kurczakiem po azjatycku (1,7,9)	300 350
<b>Podwieczorek</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>	<b>Mandarynka</b>	<b>70</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 15 60 150	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pieczeń rzymska (7) Salatka z burakiem, fetą i rukolą (1,7)	250 100 35 15 60 150
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3212</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 58g</b>		<b>KCAL: 3001</b> <b>BIAŁKO: 160g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 55g</b> <b>Węglowodany 396g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 3,8g Błonnik 57g</b>		<b>KCAL: 3212</b> <b>BIAŁKO: 165g</b> <b>TŁUSZCZ:125g, w tym NKT 59g</b> <b>Węglowodany 380g w tym cukry 26g</b> <b>Sól 4,7g Błonnik 58g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwułtlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**PIĄTEK 9.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Kefir,</b> <b>Sucharki b/c</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko pieczone</b>	<b>150</b>	<b>Sok warzywny</b>	<b>330</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2874</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 384g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2832</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 4g Błonnik 50g</b>		<b>Kcal : 2720</b> <b>BIAŁKO: 110g</b> <b>TŁUSZCZ:108g, w tym NKT 43g</b> <b>Węglowodany 351g w tym cukry 17g</b> <b>Sól 5,1g Błonnik 46g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiąca</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Jajko na miękko (3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200	Owsianka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Jajko z majonezem(3,7) Szynka wieprzowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka warzywna (mix sałat, pomidor, ogórek, oliwa ,pestki dyni,koperek)	250 250 100 15 70 30 50 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w jogurcie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Filet rybny pieczony (4,7) Ziemniaki got. Surówka z marchewki	300 100 200 100	Zupa ogórkowa (1,7,9) Śledź w śmietanie (4,7) Ziemniaki got. Surówka z ogórka kiszzonego z cebulką	300 100 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko pieczone</b>	<b>150</b>	<b>Jabłko</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny(1) Masło(7) Pasta z warzyw Szynka drobiowa (6) Mix kielków	250 100 15 50 30 30	herbata Chleb razowy(1) Masło(7) Pasta z fasoli Szynka drobiowa (6) Ogórek kiszony	250 100 15 50 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2874</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 384g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 45g</b>		<b>KCAL: 2832</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:100g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 23g</b> <b>Sól 4g Błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 2874</b> <b>BIAŁKO: 106g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 52g</b> <b>Węglowodany 384g w tym cukry 20g</b> <b>Sól 4,9g Błonnik 45g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochodne
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- Łubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**SOBOTA 10.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Jogurt naturalny (7)</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2905</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2861</b> <b>BIAŁKO: 143g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 67g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4g Błonnik 43g</b>		<b>Kcal : 2690</b> <b>BIAŁKO: 145g</b> <b>TŁUSZCZ:99g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 321g w tym cukry 30g</b> <b>Sól 4,5g Błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200	Kluski lane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg z burakiem (7) Szynka z kurczaka (6) Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor, ogórek , oliwa, koperek, kukurydza)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza jęczmienna(1) Buraczki gotowane	300 100 100 100	Zupa krem z ciecierzycy(1,9) Gulasz drobiowy (1) Kasza gryczana Buraczki gotowane	300 100 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałatka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200	herbata Chleb pszenny Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser biały (7) Sałata mix, kielki	250 100 15 60 50 200	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Pasta mięsna z kurczaka (6,9) Ser żółty (7) Sałata mix, papryka , kielki	250 100 35 15 60 50 200
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 2905</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2861</b> <b>BIAŁKO: 143g</b> <b>TŁUSZCZ:94g, w tym NKT 67g</b> <b>Węglowodany 378g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 2905</b> <b>BIAŁKO: 149g</b> <b>TŁUSZCZ:90g, w tym NKT 38g</b> <b>Węglowodany 390g w tym cukry 48g</b> <b>Sól 3,9g Błonnik 43g</b>	

**ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:**

- Zboża zawierające gluten
- Skorupiaki i produkty pochodne
- Jaja i produkty pochodne
- Ryby i produkty pochodne
- Orzeszki ziemne (arachidowe)
- Soja i produkty pochodne
- Mleko i produkty pochodne
- Orzechy
- Seler i produkty pochodne
- Gorczyca i produkty pochod.
- Nasiona sezamu
- Dwutlenek siarki
- tubin
- Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

**NIEDZIELA 11.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach	Posiłek	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb razowy (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem Szynka drobiowa Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Bułka pełnoziarnista z szynką, serem i warzywami(1,6,7)</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>90</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3261</b> <b>BIAŁKO: 146g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3147</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 436g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4,2 g błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 3144</b> <b>BIAŁKO: 127g</b> <b>TŁUSZCZ:111g, w tym NKT 45g</b> <b>Węglowodany 427g w tym cukry 43g</b> <b>Sól 4g błonnik 50g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 200	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Twaróg ze szczypiorkiem (7) Dżem niskosłodzony Sałatka warzywna (Sałata lodowa, pomidor,ogórek, oliwa,kielki, natka)	250 250 100 15 60 30 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Szpinak gotowany	300 150 100 100	Rosół z makaronem 1,7,9) Udko duszone D (1,7) Ziemniaki G Surówka z kapusty	300 150 100 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>	<b>Banan</b>	<b>130</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 15 30 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałatka jarzynowa (1,3,7,9,)	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3261</b> <b>BIAŁKO: 146g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 44g</b>		<b>KCAL: 3147</b> <b>BIAŁKO: 129g</b> <b>TŁUSZCZ:105g, w tym NKT 42g</b> <b>Węglowodany 436g w tym cukry 47g</b> <b>Sól 4,2 g błonnik 50g</b>		<b>KCAL: 3261</b> <b>BIAŁKO: 146g</b> <b>TŁUSZCZ:114g, w tym NKT 48g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 50g</b> <b>Sól 2,5 g błonnik 44g</b>	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie



**PONIEDZIAŁEK 12.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb razowy (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Mix sałat w sosie vinegret</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>200</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel b/c</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3482</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 467g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3072</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 437g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 4g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3120</b> <b>BIAŁKO: 113g</b> <b>TŁUSZCZ:135g, w tym NKT 47g</b> <b>Węglowodany 424g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 3,2g Błonnik 44g</b>	
	<b>Dieta ciążowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb pszenny (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200	Jaglanka na mleku (1,7) Kawa zbożowa/herbata (1,7) Chleb zwykły (1,7) Masło(7) Pieczeń (6,9) Serek kanapkowy z ziołami(7) Sałatka warzywna ( sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa, Kukurydza, koperek)	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Jabłko</b> <b>Serek wiejski</b> <b>Baton zbożowy</b> <b>Woda mineralna</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Filet drobiowy grillowany (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Marchew gotowana	300 150 200 100	Zupa koperkowa z ryżem (1,7,9) Kotlet drobiowy (1,3,7) Ziemniaki (1,3,) Kapusta modra	300 150 200 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>	<b>Kisiel</b>	<b>300</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100	herbata Chleb pszenny Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Serek kanapkowy (7) Sałata	250 100 15 30 30 50	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty(7) Sałata, papryka	250 100 35 15 30 30 100
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3482</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 467g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3072</b> <b>BIAŁKO: 114g</b> <b>TŁUSZCZ:102g, w tym NKT 50g</b> <b>Węglowodany 437g w tym cukry 21g</b> <b>Sól 4g Błonnik 46g</b>		<b>KCAL: 3482</b> <b>BIAŁKO: 121g</b> <b>TŁUSZCZ:131g, w tym NKT 51g</b> <b>Węglowodany 467g w tym cukry 38g</b> <b>Sól 3,7g Błonnik 46g</b>	

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)  
6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne.  
11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie, G – gotowanie, D – duszenie, S – smażenie

**WTOREK 13.02.2024**

	Dieta podstawowa		Dieta lekkostrawna		Dieta cukrzycowa	
	Posiłek	Ilość gramach	Posiłek	ilość w gramach	Posiłek	ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb razowy (1,6,11) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Wafel ryżowy</b> <b>Butelka wody</b>	<b>150</b> <b>200</b> <b>40</b> <b>750</b>
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Leniwe pierogi z cukrem i cynamonem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Słupki warzywne z hummusem</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka(6) Ogórek kiszony	250 100 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3159</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 429g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 3092</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 410g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 2910</b> <b>BIAŁKO: 101g</b> <b>TŁUSZCZ:116g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 381g w tym cukry 14g</b> <b>Sól 5g Błonnik 49g</b>	
	<b>Dieta ciężowa/matki karmiące</b>		<b>Dieta lekkostrawna niskotłuszczowa (wątrobowa/trzuskowa)</b>		<b>Dieta podstawowa dziecięca</b>	
	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Ilość w gramach</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb pszenny (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200	Zupa mleczna z ryżem (1,7) kawa zbożowa /herbata (1,7) Chleb zwykły (1,) Masło(7) Pasta z dyni (1) Ser żółty (7) Mix sałat pomidor, papryka, oliwa, koperek ,	250 250 100 15 60 30 200
<b>II Śniadanie</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>	<b>Gruszka</b> <b>Kefir,</b> <b>Baton pełnoziarnisty</b> <b>Butelka wody</b>	<b>130</b> <b>300</b> <b>40</b> <b>750</b>
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Marchew gotowana	300 350 100	Zupa krupnik (1,7,9) Leniwe pierogi z cukrem i cynamonem (1,7)	300 350	Zupa krupnik (1,7,9) Kluchy na pyrach okraszone kielbasą(1,3) Kapusta kiszona gotowana	300 350 100
<b>Podwieczorek</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>	<b>Sałátka z owoców sezonowych</b>	<b>150</b>
<b>Kolacja</b>	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120	herbata Chleb pszenny Masło(7) Serek smakowy(7) Szynka z kurczaka (6) Mix sałata z kielkami	250 100 15 60 30 100	herbata Chleb zwykły (1,7) Chleb razowy Masło(7) Serek smakowy (7) Szynka z kurczaka (6) Ogórek kiszony	250 100 35 15 60 30 120
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>KCAL: 3159</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 429g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 43g</b>		<b>KCAL: 3092</b> <b>BIAŁKO: 97g</b> <b>TŁUSZCZ:119g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 410g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 3,1g Błonnik 38g</b>		<b>KCAL: 3159</b> <b>BIAŁKO: 105g</b> <b>TŁUSZCZ:121g, w tym NKT 58g</b> <b>Węglowodany 429g w tym cukry 22g</b> <b>Sól 4,8g Błonnik 43g</b>	